NATAȚIE

Învățați înnotul „Crawl"

Curs popular în zece lecțiuni pentru uzul începătorilor

de Tudor VOINA

11

Johny Weissmueller explică...

In primul rând se va repeta exercițiile primei lecții, încercându-se ameliorarea stilului în execuția baterii picioarelor.

După zece minute de repetiții se va căuta găsirea echilibrului natural al corpului printr'o lunecare, cu capul în apă. Această lunecare se va face fără centură.

Pentru a efectua corect exercițiul elevul își va lua avânt dela marginea piscinei cu vârfurile picioarelor. Corpul va fi bine întins, brațele înainte vor face o linie perfectă cu corpul, așa cum arată figura II.

Fig. 11

Se va aspira profund, capul va sta între brațe. Din elan, corpul va lunece pe apă.

Elevul va fi surprins de ușurința cu care va pluti.

Acest exercițiu trebuie făcut de zeci de ori. Condiția esențială: corpul bine întins.

Se va lua apoi centura pentru exercițiul picioarelor, stând pe spate, executându-se de astă dată și un atac alternativ al brațelor cari vor porni alternativ, dela șold peste cap până la nivelul apei și apoi pe sub apă, la poziția inițială. Brațul va fi bine întins iar în traectorie, palma își va schimba poziția în măsură ce completează traectoria cu scopul de a ataca apa în mod util (fig. 12).

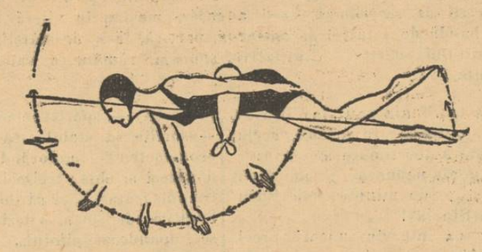


Fig. 12

Pentru a executa bine mișcarea, umărul va trebui scos din apă înainte ca să se înceapă atacul brațului.

Un braț nu va începe acțiunea de cât în momentul când celălalt a atins apa.

LECȚIA A III-A

Se vor repeta cele două lecțiuni precedente vreme de o jumătate oră.

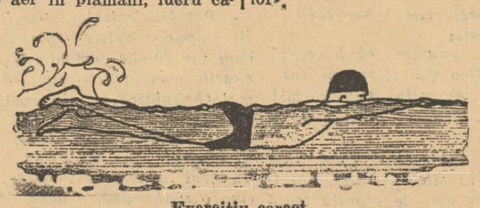
Având un oarecare antrenament, elevul va constata că oboseala e mai mică decât înainte și că execută mișcările cu mai multă ușurință. Intre timp a crescut și încrederea în apă. Va putea pluti cu ușurință, va rămâne fără greutate multă vreme la suprafața apei și nu rămâne altceva decât să continue pe linia progresului.

Această lecție va fi luată fără centură. Elevul va pluti pe piept, cu capul în apă, exact ca în lecția a doua. Va bate din picioare, o bătae suplă și rapidă (figura 14).

Fig. 14

Suntem la așa numita propulsiune. Se va încerca astfel acoperirea câtorva distanțe scurte, de opt sau sau zece metri.

Pentru o bună execuție a exercițiului, elevul va aspira o mare cantitate de aer în plămâni, lucru ca-



Exercițiu corect

re asigură flotabilitatea, și o va elimina succesiv.

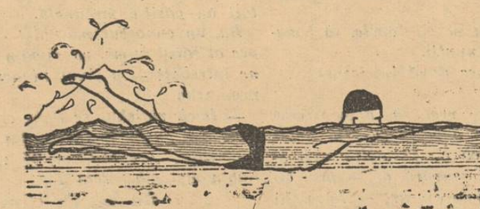
Din momentul în care s'a început propulsiunea, se va repeta mult mișcare și se va încerca o bătaie cât mai corectă.

La acest exercițiu, elevul își va da silința să fie bine întins pe suprafața apei, iar bătaia să aibe un ritm regulat. Un picior trebuie să bată mai tare decât altul.

Se va ține seama de indicațiile precedente pentru «bătaia picioarelor».

Atragem atențiunea asupra acestei mișcări pe care o socotim baza «crawului».

S'a făcut de nenumărate ori dovada că de bătaia picioarelor depinde întregul sistem al stilului.



Exercițiu incorect

PE MARGINEA PISCINEI

INCIDENTUL petrecut Joi la Obor, cu prilejul jocului de polo dintre Macabi și Sp. Studențesc pentru campionatul categoriei a doua este fără precedent în analele natației bucureștene.

O singură dată s'a petrecut la Tg.-Mureș un incident când arbitrul a fost aruncat în apă și d. Mihail Savu, președintele Federației a suspendat reglunea.

Sancțiunea de atunci va fi un precedent pentru aceia care se va pronunța acum.

●

IN AFARA Viforului Dacia care are o echipă de polo care pricepe jocul, celelalte formații bucureștene sunt mult prea înapoiate. Această gravă lacună nu este un simptom al lipsei de permise la strand, cum arată oficialitatea cât lipsa de studii a jucătorilor. Ei și normal ca jucătorii să nu învețe prea mult când antrenorul e nevoit să lucreze numai cu Viforul Dacia.

Ar trebui ca să se fixeze un program săptămânal obligatoriu ca Ștefan Szabo să lucreze cel puțin de două ori pe săptămână cu fie care club în parte. Cluburile să aibe obligația să vină regulat la antrenament.

In alte condițiuni riscăm să avem zece ani, aceiași echipă.

Sperăm că nu aceasta este scopul comisiunei.

●

S'AU făcut, până acum, două reuniuni nautice și s'a spus că înnotătorii nu sunt antrenați. Au trecu două săptămâni și nu s'a mai organizat nimic.

Când oamenii nu sunt antrenați se fac reuniuni, când sunt gata lucrați, se șomează.

E logic?

Cursurile străjerești de înnot au început eri la strandul Obor

Peste 120 de străjeri au fost prezenți ieri la deschiderea cursurilor de înnot organizate în Capitală de «Straja Țării» cu sprijinul Primăriei Municipiului și cu concursul technic al Federației Române de Innot.

In cartierul Obor inițiativa «Străjii Țării» a fost primită cu entuziasm de către tineretul străjeresc care a răspuns dela început într'un număr mare.

LUNI INCEPE CURSUL DE INNOT LA BAZINUL TIRUL

Apelul Străjii Țării a găsit ecoul cuvenit și direcțiunea bazinului Tirul a acordat pentru 30 străjeri intrarea gratuită de trei ori pe săptămână pentru a urma un curs de înnot. Conducerea cursului o va avea d. instructor Panaitescu. Cursul va începe să funcționeze începând de Luni 9 Iulie ora 8 dimineața. Străjerii din acest cartier dornici să învețe înnotul sunt convocați să fie prezenți în ziua indicată în fața strandului.

STRAJERELE INCEP LUNI CURSUL LA STRANDUL BRAGADIRU

Straja Țării aduce la cunoștința străjerelor care doresc să urmeze cursul de înnot să fie prezente Luni 9 Iulie ora 8 dimineața în fața strandului Bragadiru, urmând să înceapă cursul de înnot sub conducerea d-nei Togo Mureșan profesoara și comandanta străjeră.

F. R. I. DA TOATA ATENȚIA CURSULUI STRAJERESC DE INNOT

Inițiativa Străjei Țării de a da atenția cuvenită înnotului în rândurile străjerilor a fost primită după cum era și natural cu tot entuziasmul de către Federația de înnot care de mult pledează pentru această cauză. Forul nostru de specialitate a pus la dispoziție instructori și a delegat pe d. cpt. Mircea Bărsănescu să se ocupe de întocmirea programului technic al cursurilor. In fiecare Marți se vor organiza ședințe la care vor participa delegatul Străjei Țării, d. cpt. Bărsănescu și instructorii de înnot.

HANDBALL

Un mare eveniment în sporturile minore

Germania-România la handball

astăzi, la ora 17, pe arena Venus

Arbitrează un neutru: ungurul Uvary

Pe arena Venus, teatrul atâtor întâlniri de mare anvergură fotballistică, se joacă astăzi un match de handball.

Matchul Germania — România.

Este o partidă care iese din comunul evenimentelor care alcătuesc o stagiune sportivă.

Este, în primul rând pentru spectaculozitatea acestui sport, căreia publicul nostru nu-i acordă încă încrederea pe care o merită.

In al doilea rând pentru valoarea excepțională a echipei care primește replica reprezentativei noastre.

Intr'adevăr exhibiția echipei naționale de handball a Germaniei este un moment istoric pentru evoluția așa ziselor *sporturi minore* din România.

E vorba doar de echipa care deține titlul mondial în acest sport, performanța obținută într'un stil impresionant, și după partide care au însemnat maximum de spectacol ce se putea oferi în acest domeniu.

In turneul olimpic dela Berlin, Germania a dispus de Elveția în matchul finală al campionatului cu scorul de 20—3. Rezultatul este pe drept cuvânt neobișnuit în acest sport unde superioritatea celui mai bun nu se poate manifesta decât cu o diferență de un goal-două.

Să nu ne amintim decât de întâlnirea dintre România și Suedia de acum câteva săptămâni. Reprezentativa noastră a câștigat atunci cu 5—4, după ce l-a un moment dat suedezii conduceau cu 2-1. Lupta a fost foarte strânsă; a trebuit să intre în joc ambiția extremă a jucătorilor români pentru ca victoria să rămână în patrimoniul nostru.

Vedetele de calibru continental

Dar, nu este necesar să insistăm prea mult asupra valorii teamului german. Titlul de «campioană olimpică» spune suficient. Vom trece totuși în revistă pe câțiva dintre așii formației, pe acei pe care publicul îi va remarca dela primele faze.

Vom vedea așa dar pe mijlocașul centru *Keiter*, care a activat nu mai puțin de 13 ori în echipa națională germană, și care oferă garanția pentru dsfășurarea unui joc iscusit.

Un record asemănător internațional îl prezintă centrul-înaintaș *Ortmann*, care asigură un joc agresiv cu mult succes.

Mai sunt de relevat internul dreapta *Wohlrab*, al cărui joc inteligent susține, în mod egal, atât apărarea cât și atacul. Wohlrab a deținut permanent locul său în echipa națională austriacă și a putut să reprezinnte în acelaș timp de 3 ori și Grmania.

In apărare este experimentat internaționalul *Pfennig*. El a contribuit mult la campionatul mondial câștigat împotriva Ungariei și Elveției. La înaintare mai sunt *Homke* și *Volak* cu experiență internațională. Ambii au purtat tricoul național la campionatul mondial «Hallen». In jurul acestor jucători cu experiență, se grupează și talente noui: interul stânga din echipa Borussia *Carlowitz* Breslau, *Schörogge* din Stettin, *Tutas* din Dortmund și *Schneegans* din Magdeburg.

Lui Schneegans în poarta echipei germane, îi revine un rol frumos și important, căci portarii germani au fost până în prezent jucători de mare clasă; de amintit este numai predecesorul său imediat, Ludicke din Dessau.

La noi

Nici echipa României nu e lipsită de talente. Portarul Lenu, pe care l-am admirat în jocul cu Suedia are o agilitate uimitoare, apoi Hoffer, Liess, Henning, Saube, jucători cu simț al plasamentului și cu un suflu foarte bogat.

FORMAȚIILE

D. Ujvari din Budapesta va fluera începutul jocului la orele 18, următoarelor echipe:

GERMANIA

Schneegans (Magdeburg), Pfennig (Breslau), Wohlrab (Wien), Schoenrogge (Stetin), Keiter !Berlin), Hömke (Berlin), Ortmann (Berlin), Bannski (Muenchen), Kempa II (Breslau), Tutas (Dortmund), Volak (Wien).

Rezerve: Köhler !Leipzig), Wiese (Kassel), Walentzko (Oppeln).

ROMANIA

Lenu (Niculescu), Heksman, Hoffer (Wolff), Comănescu, Zaharias, Liess, G. Petrescu (Schobel), Hanek, Hening, Heidl, Saube.

MATCHUL DE DESCHIDERE

In deschidere la orele 17, se va juca matchul pentru calificare în campionatul național dintre Turnwerein (București) și Iahn (Cernăuți).

Disputa se anunță extrem de înverșunată dată fiind miza jocului — cât și rivalitatea dintre cele două formații.

Cu prilejul matchului Germania-România

Ce este și cum se joacă handballul

Și totuși marele public nu cunoaște tainele regulamentare ale handballului.

Handballul este un joc de asociație, asemănător cu footballul, dar care are drept caracteristică principală faptul că mingea este purtată cu mâna — și nu cu piciorul.

Iată mai bine câteva puncte de regulament — cele mai importante pe care handballul se deosebește de football.

TERENUL DE JOC

Terenul de joc este un dreptunghiu de 90—110 m., lungime și 55—65 m. lărgime. Laturile lungi ale dreptunghiului se numesc linii laterale iar cele scurte linii de fund.

In mijlocul fiecărei linii de fund se află poarta, ale cărei dmensiuni interioare sunt: 2.44 m. înălțime și 7.32 m. lățime. Stâlpii verticali a porții sunt uniți printr'o bază orizontală la înălțimea de 2.44 m. atât stâlpii cât și bara au o lățime madimă de 12,5 cm.

Spațiul porții se construește trăgând la o distanță de 11 m. dela linia porții o linie de 7,32 m. lungime la care se leagă cu câte un sfert de cerc tras cu o rază de 11 m. din fiecare stâlp al porții. La o depărtare de 16.50 m. dela linia de fund se trage o linie paralelă care determină spațiul de offside.

In interiorul spațiului de offside spațiul de pedeapsă se marchează prin două linii laterale care sunt trase la o distanță de câte 16.50 m. de stâlpul respectiv al porții. La o distanță de 13 m. de mijlocul fiecărei porți se marchează o linie paralelă cu linia porții având o lungime de 1 m. Acea stă linie reprezintă linia de penalty Liniile laterale ale terenului se unese printr'o linie mediană paralelă cu liniile de fund, iar la centrul acestei linii se va marca cercul de începere a jocului cu o rază de 9 m.

Linia porții, linia de offside și a spațiului de pedeapsă se consideră ca făcând parte din spațiul de poartă de offside sau de pedeapsă.

In colțurile terenului se vor afla steaguri de o înălțime minimă de 1,50 m. iar spațiul de offside, de pedeapsă și semicercul, vor fi vizibil marcate.

Toate liniile câmpului de joc vor fi bine trasate, iar linia porții are lărgimea stâlpilor porții și e trasă pe partea dinăuntrul a stâlpilor.

MINGEA

Mingea este de piele cu o cameră de cauciuc în interior, ea trebue la începutul jocului să măsoare 58—60 cm. circumferință și să aibă greutate de 400—500 gr.

Pentru juniorii tuturor categoriilor (masculini sau femenini) circonferența trebue să fie cel mai puțin de 56 cm cm., având o greutate de 400—500 gr

ECHIPA

Echipa se compune din 11 jucători Pentru matchurile oficiale fiecare echipă trebue să se prezinte, la început cu cel puțin 8 jucători, având dreptul ca până la sfârșitul partidei să completeze numărul acestora până la 11 jucătorii nu pot fi înlocuiți sub nici un motiv.

Schimbarea jucătorilor este permisă numai în matchurile amicale și aceasta numai în urma unei înțelegeri prealabile. Orice jucător care părăsește terenul sau intră pe teren după începerea jocului se va prezenta arbitrului

Jocul continuă chiar atunci când o echipă rămâne în timpul partidei cu mai puțin de 8 jucători (minimum 7).

Este interzis a se purta ghete cu cue, bocanci cu crampoane metalice sau ascuțite, ghete cu potcoave, brățări cu pietre în relief și ochelari neînrămați. Cuele cari fixează scările sau crampoanele ghetelor nu trebue să iasă în relief

Scările trebue să ocupe întreaga lărgime a ghetei sau a panofului.

Crampoanele trebue să fie rotunde având un diametru de 12 mm.

Ochelarii înrămați sunt acei cari se fixează după ureche. Arbitrul e dator să cerceteze echipamentul jucătorilor înaintea începerii jocului înlăturând contravențiunile.

Jucătorii ce se opun acestei măsuri vor fi excluși.

DURATA JOCULUI

Echipa care câștigă sorțul alege terenul. rămânând adversarului începerea jocului.

Aruncarea de începere se face după fluerătura arbitrului prin centrul înaintaș dela mijlocul terenului. Centrul înaintaș poate să atingă mingea din nou, numai după ce aceasta a fost atinsă de un coechipier.

Jucătorii adversari nu se pot apropia de minge la mai mult de 9 m., până nu s'a făcut lovitura de începere. Nici un jucător nu are voie de a depăși linia de mijloc până nu s'a făcut lovitura de începere. In caz contrar adversarul are o aruncare liberă.

Durata jocului este de 2 x 30 minute. ar pentru fete și juniori până la 14 ani 2 x 20 minute, cu o pauză de 10 minute.

După pauză se schimbă terenul și lovitura de începere.

Timpul pierdut prin întreruperi trebue să se adauge la durata reprizei respective. Dacă ambele echipe și arbitrul cad de acord se poate scurta pauza. Dacă este nevoe de un rezultat decisiv după un joc nedecis, căpitanii echipelor trag la sorți terenul, iar durata jocului se prelungește după o pauză de 10 minute cu încă 20 de minute. După primele 10 minute de joc se schimbă din nou terenul, însă fără pauză.

Dacă jocul a rămas din nou nedecis se trage din nou la sorți și după o pauză de 10 minute se continuă jocul până la marcarea unui gol, iar dacă în timp de 10 minute nu s'a marcat nici un gol jocul se va rejuca (la fete prima prelungire e de 2 x 5 minute) In timpul prelungirilor nu se poate schimba compunerea echipelor

CUM POATE FI PURTATA MINGEA

Mingea poate fi aruncată, bătută și prinsă în orice fel cu întrebuințarea brațelor, mâinilor, capului, trunchiului, coapselor și a genunchilor.

Este permis: a bate mingea de pământ și a o prinde din nou atât pe loc cât și în mers sau fugă.

Este interzis: a face mai mult de 3 pași cu mingea în mână (chiar și pe loc).

b) a ține mingea mai mult decât trei secunde în mână chiar și pe pământ.

c) a atinge mingea de 2 ori înainte ca aceasta să fi fost atinsă în răstimp de un alt jucător, pământul, barele porții sau steagurile.

Greșelile la prinderea mingei nu se sancționează.

Faptul de a reprinde mingea imediat, (după ce a scăpat din mână) sau de a o pune dintr'o mână în alta nu se sancționează.

CE ESTE ȘI CE NU ESTE PERMIS

Este permis de a lua adversarului mingea cu o mână deschisă, de a împiedica adversarul venind din față chiar cu brațele deschise.

Este interzis a lua adversarului mingea cu ambele mâini sau de a scoate mingea cu pumnul din mâinile adversarului;

b) a prinde adversarul cu ambele brațe sau cu un braț, a îl întreține, a-l agăța cu mâinile, a-l împinge, a îl lovi, a intra în el, a sări pe el sau a îl împiedeca în mod periculos;

c) a împinge adversarul în semicerc;

d) de a arunca mingea în adversar cu intențiunea de a-l lovi.

Dacă jucătorii cad în așa fel, încât mingea rămâne sub ei, arbitrul va întrerupe imediat jocul aruncând mingea pe pământ, însă numai când nu este cazul aplicării unei pedepse.

ATLETISM

Juniorii americani sunt superiori vedetelor atletismului european

Campionatele Americii de atletism au început la Lincoln, în statul Nebraska.

Pista orașului este considerată ca cea mai rapidă din Statele Unite și din primele zile juniorii au realizat performanțe care sunt cel puțin egale acelora reușite de campionii europeni.

Este probabil însă că din momentul în care seniorii își vor face apariția, recordurile vor fi bătute.

Se crede chiar că proba de 1500 metri, la care vor participa Woodruf, Ridcout, Cunningham, Fensele, Jan Romani și Zamforini, se va bucura de o atenție mai mare decât «mila secolului».

Rezultatele juniorilor sunt următoarele: o

1500 m.: 1. Munski, 3 min, 56 sec.

1500 m.: 1) Munski, 3 min. 56 sec. 1/10; 2. Smith; 3. Doyle.

100 m.: 1. Andersen, 10 sec. 5/10; Littler; 3) Hill.

110 m. garduri: 1. Famer, 14 sec. 2/10; 2. Battiste; 3. Wright.

Înălțime: 1. Steers, 2 m. 03; 2. Battiste și Stewart, 1 m. 94.

Săritura cu prăjina: 1. Defield, 4 m. 19; 2. Wilson, Hunt, Clark și Liuta, 3 min. 96.

3000 steeple: 1. Efaw, 9 m. 42 sec. 2/10; 2. Ackerman; 3. Hobbs.

400 metri: Allinicce, 48 sec. 5/10; 2. Christian; 3. Sulzman.

Ciocan: 1. Iohnson, 51 m. 15; 2. Pappas, 49 m. 90; 3. Perkins, 49 m. 55

Greutate: 1. Blazis 15 m. 92; 2. Whole, 15 m. 55; 3. Lohkamp 14 m. 82.

5000 m.: 1. Quinn, 16 m. 14 sec. 8/10; 2. Hackins; 3. Temper.

Disc: 1. Blozis, 46 m. 70; 2. Ostroot, 42 m. 685; 3. Wibles.

Lungime: 1. Dawson, 7 m. 24; 2. Best, 7 m. 19.

200 m. garduri: 1. Revelle, 23 sec. 9/10; 2. Reel; 3. Evans.

Dela Comisia de Marș

Se atrage atențiunea mărșăluitorilor cari concurează la proba campionatelor regionale de mâine, că trebue să fie prezenți pe stadion la ora 4 dim fix, când se fac înscrierile și se împart concurenții în categorii: juniori și seniori. E de dorit ca fiecare junior să aducă un act dovedtor al vârstei. Plecarea în cursă se va da la ora 7,30 precis, cu punct terminus la ora 8,30, după care va avea loc proclamarea campionilor și împărțirea premiilor.

TENNIS

In cadrul turneul de consolare dela Wimbledon

Hamburger a cedat lui Menzel

Concomtient cu campionatul dela Wimbledon, se dispută, după cum se știe, un turneu de consolare, rezervat tuturor jucătorilor eliminați din competițiune.

Tennismanul român Hamburger care învinsese în ajun pe C. Medecin, primul jucător al Monaco-ului a întâlnit în cadrul optimilor de finală pe faimosul jucător german Roderich Menzel.

In primul set, Hamburger a rezistat eroic, cedând cu mare greutate; în cel de al doilea, extenuat, n'a mai contat.

Rezultatul tehnic este următorul: R. MEN EL (Germania) Hamburger (România) cu 8-6, 6-0.